

S'il y a un sujet qui ne laisse personne indifférent, c'est bien la violence conjugale. On connaît tous une ou des femmes qui ont vécu cette problématique au sein de son/leur couple. Plusieurs ressources sont offertes pour ces femmes. Heureusement cela leur permet d'obtenir du soutien lors de situations difficiles. Cependant, s'il y a de nombreuses femmes battues, on doit en conclure qu'il y a tout autant d'hommes violents.

Ce qui est beaucoup moins connu, c'est qu'il existe des ressources pour ces hommes. Les médias nous parlent régulièrement d'hommes ayant sauté un plomb et tué toute leur famille avant de se suicider. On nous montre une femme avec un *black eye*, les lèvres enflées, nous racontant comment son mari l'a frappée puis violée. Cependant ce n'est pas tous les cas qui ont des répercussions aussi alarmantes. Beaucoup d'hommes ne se reconnaissent pas comme ayant des comportements violents, car ils banalisent certains de leurs comportements agressifs.

Pour t'aider à reconnaître les signes de violence, voici les 4 catégories de violence et quelques exemples s'y reliant :

**1. La violence verbale :** C'est tout ce qui permet de dominer l'autre en montrant de la colère ou en utilisant la peur; Ex : Crier, sacrer, insulter, hausser le ton.

**2. la violence psychologique :** Bien que plus subtile que la violence physique, c'est souvent la forme de violence qui cause le plus de séquelles. Elle rend la victime fragile et vulnérable donc plus facilement contrôlable par l'agresseur. Ex. : Dénigrement (traiter l'autre de bonne à rien), manipulation affective (faire sentir l'autre coupable de tout ce qui ne va pas.), menaces, contrôle, etc.

**3. La violence physique :** C'est la forme de violence la plus visible. Elle apparaît souvent lorsque la violence psychologique ou verbale ne suffit plus à l'obtention du contrôle de l'agressée. Souvent, l'homme aura tendance à nier ce type de violence, car il a honte. Il est à noter que ce ne sont pas seulement les coups portés sur l'autre. Cela peut être aussi l'usage de la force physique dans le but de faire peur et de démontrer sa domination physique. Ex. : claquer les portes, lancer des objets, la retenir, la pousser, etc.

**4. La violence sexuelle :** Ce sont tous les comportements sexuels non désirés par la victime. Ex: viol, attouchements, forcer sa partenaire à se plier à ses fantasmes.

Si, après la lecture de ce texte, tu crois avoir des problèmes à gérer tes émotions et que tu sens une boule de colère monter en toi, n'hésite pas à appeler un organisme d'aide pour homme violent. N'attends pas qu'il soit trop tard, car même si les conséquences pour la femme sont plus apparentes, il y a aussi des conséquences chez l'homme. En plus, personne ne va pleurer sur ton sort. Voici quelques exemples de répercussions négatives possibles si tu ne demandes pas d'aide :

**Divorce / Culpabilité d'avoir été violent / Dossier criminel  
Isolement / Déménagement / Perte de la garde des enfants  
Emprisonnement / Stress / Absentéisme au travail  
Difficultés financières (amendes,déménagement,etc.)**



**Voici quelques coordonnées d'organismes qui peuvent t'aider si tu crois avoir des troubles de violence conjugale. Bien qu'il se puisse que tu te sentes gêné ou que tu aies peur d'être jugé, n'hésite pas à demander de l'aide :**

**Site internet regroupant les ressources dans tout le Québec :**

[www.violenceconjugale.gouv.qc.ca/besoin\\_ressources.php](http://www.violenceconjugale.gouv.qc.ca/besoin_ressources.php)

**Voici quelques ressources dans différentes régions**

**QUÉBEC :** Groupe d'aide aux personnes impulsives:  
Tél : 418-529-3446 / [www.legapi.com](http://www.legapi.com)

**SOREL :** Le passeur  
Tél : 450-743-8403 / [www.maisonlepasseur.com](http://www.maisonlepasseur.com)

**MONTRÉAL :** Option  
Tél: 514-527-1657 / [www.optionalternative.ca](http://www.optionalternative.ca)

**S.A.C. Service d'aide aux conjoints - Tél :514-384-6296**  
Courriel : [serviceaideconjoints@bellnet.ca](mailto:serviceaideconjoints@bellnet.ca)

**TROIS-RIVIÈRES :** L'accord Mauricie Inc.  
Tél : 819-693-5264  
Courriel : [accordmauricie@qc.aira.com](mailto:accordmauricie@qc.aira.com)